

## **Fit und gesund bleiben mit Rücken-Gymnastik, Qi-Gong und Yoga**

### **Wer sich bewegt hat mehr vom Leben**

Regelmässige körperliche Aktivität und vernünftig betriebener Sport haben auf das körperliche Wohlbefinden einen wesentlichen Einfluss. Zum Beispiel fördert die Rückengymnastik ganz speziell die Beweglichkeit und vermindert das Risiko, an den unterschiedlichsten Krankheiten wie Bluthochdruck, Osteoporose, usw. zu leiden.

Qi-Gong, eine etwas andere asiatische Gymnastik... Die eher ruhigen Uebungen sind leicht anwendbar und somit für jedes Alter geeignet. Die direkt erlebbaren Veränderungen wie Entspannung, Ruhe und Vitalität bewirken bei vielen wahre Wunder. Alle Lektionen sind so gestaltet, dass bei jeder Teilnehmerin (gleich welche Alterskategorie) die Kondition individuell gefördert wird.

Speziell für die Mitglieder von FORUM *elle* bietet die Klubshule Migros Luzern folgende Gymnastik-Stunden an:

<b>Rückengymnastik</b>	<b>jeden Mittwoch</b>	<b>09.30 – 10.20 Uhr</b>
	<b>jeden Donnerstag</b>	<b>09.30 – 10.20 Uhr</b>
<b>Yoga (min. 10. Teilnehmerinnen)</b>	<b>jeden Donnerstag</b>	<b>08.45 – 10.00 Uhr</b>
<b>Qi-Gong (min. 10. Teilnehmerinnen)</b>	<b>jeden Mittwoch</b>	<b>09.10 – 10.00 Uhr</b>

Weisen Sie beim Bezahlen des Kurses den gültigen Mitgliederausweis vor (obere Hälfte des Einzahlungsscheines, abgestempelt oder vom Vorstand quittiert) und profitieren Sie von unseren günstigen Mitglieder-Angeboten. Erkundigen Sie sich bei der Reception der Klubschule Migros, Schweizerhofquai 1 in Luzern. Telefon 041/ 418 66 66.

#### **Bitte beachten Sie:**

Ab 2017 werden in der Migros Klubschule die Yoga- und Qi-Gong-Lektionen nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von 10 angeboten. Mit der ausgebildeten und diplonierten Yoga-Instruktorin Patricia Felder haben Sie jedoch die Möglichkeit, auch in kleineren Gruppen weiterhin ihre Yoga-Stunden nehmen zu können. In ihrem Studio am Hirschgraben 13a in Luzern bietet Frau Felder die wöchentlichen Lektionen zu den reduzierten FORUM-*elle*-Konditionen an. (siehe separate Beilage FORUM *elle* - Yoga)